Просто хорошая газета!
Отдушина
МАССОВО–ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА
Издатель УП "Газета Слонімская" Выходит один раз в неделю Основана 18 октября 2002 года
№44 (373) 26 октября 2011 года

Увлечение

Андрей Ракевич: «Пейнтбол — альтернатива вредным привычкам и скуке»


Андрей Ракевич


Пейнтбол — азартная и зрелищная игра

ФОТО ИЗ АРХИВА АНДРЕЯ РАКЕВИЧА

Пейнтбол в Слониме появился сравнительно недавно. И первым, кто открыл слонимчанам эту зрелищную игру, был Андрей Ракевич.

С каждым годом всё больше людей пополняют ряды игроков в пейнтбол, а игра становится всё более популярной. Об особенностях и перспективах развития этой игры в нашем регионе корреспондент беседует с Андреем Ракевичем.

—Андрей, сколько человек играет в пейнтбол в Слониме?

— Первый турнир по пейнтболу в Слониме я организовал в 2007 году. За это время через игру прошли около трех тысяч участников. Кто-то из них играет постоянно, кто-то один раз в месяц или три.

—А кто в основном играет?

—Играют люди от 12 до 55 лет и старше.

—А девушки увлекаются пейнтболом?

—Девушки, бывает, даже лучше играют, чем мужчины. Наверное, потому, что они проявляют больше выдержки и терпения. Стреляли у меня даже 65-летние бабули — играли они против 20-летних парней и даже вели в счете по очкам. Было весело.

—Андрей, Вы помните тот момент, когда сами заболели пейнтболом, и кто Вас в него привел?

—В пейнтбол я пришел сам лет пятнадцать тому назад. Увидел передачу, где играли в пейнтбол, и заинтересовался. Потом играл в клубах, когда учился в Минске. Теперь стараюсь приобщить к этой игре слонимчан и жителей соседних районов.

—Расскажите, что собой представляет пейнтбол.

—Это игра разноплановая. В ней есть три направления. Так, в тактическом направлении используют маркеры в виде оружия, внешне схожего с настоящим, и меньшего диаметра шарики. Тактический пейнтбол в основном используется во время тренировок сил специального назначения.

В развлекательный пейнтбол играют для того, чтобы весело провести время. Собираются люди, которые делятся на две или более команд, определяют правила и играют, стреляя друг в друга разноцветными шариками.

И третье направление — спортивный пейнтбол. Это командный вид спорта со своими правилами. По спортивному пейнтболу проводятся различные соревнования и турниры, в том числе и международные.

—Какому направлению Вы отдали предпочтение?

—В Слониме я пока развиваю развлекательный пейнтбол. На глобальном уровне в планах у меня — создание центрально-европейской лиги пейнтбола. Я хочу объединить украинскую, балтийскую и белорусскую лиги и проводить турниры международного уровня в Беларуси. Надеюсь, что в намеченные сроки поставленной цели добьюсь.

Сам я увлекаюсь спортивным пейнтболом, с 2011 года играю в белорусско-российской команде «БАРС». В этом году вместе с командой участвовал в международной пейнтбольной рейтинговой серии «Мастер Лига – 2011». По итогам года наша команда заняла третье место в серии. Также с товарищами недавно проводили республиканскую сценарную игру, которая проходила недалеко от города Березы.

—В чем вкус игры?

—От игры получаешь только положительные эмоции — радость, азарт — и выброс адреналина. Недовольных никогда не было. Тем более что игра сама по себе красочная.

—А какой игровой момент Вам особенно запомнился?

—Осталась в памяти сценарная игра в комплексе «На линии Сталина» под Минском. В ней участвовали пейнтболисты из нашей страны, России, Украины и Латвии. В моей команде опытных, профессиональных игроков было немного, и в атаку подняться вместе со мной они не осмелились. Я встал и, как красный командир, один пошел на «врага». В итоге от трех игроков со спортивными электронными маркерами, которые сидели в засаде, я одномоментно получил около семидесяти ударов шарами в разные части тела. Правда, через некоторое время, обойдя противника со стороны, я отомстил им, поразив каждого из них в маску. После разгрома засады игроки моей команды пошли в атаку.

—Вообще, насколько пейнтбол травмоопасен?

—Пейнтбол менее травмоопасен, чем иные командные виды спорта, так как в игре отсутствует прямой контакт игроков друг с другом. Есть только контакт с шариком, выпущенным из маркера противника. При ударе о препятствие шарик раскалывается, теряет свою скорость и энергию, полученную при выстреле. Скорость выстрела к тому же регулируется, что снижает травмоопасность.

Продолжение на стр. 2

Для справки

Пейнтбол *(англ. Paintball — шар с краской) — командная игра с применением маркеров, стреляющих шариками с краской, разбивающимися при ударе о препятствие и окрашивающими его.*

Снаряжение

1. Маска. Игрок, находящийся на пейнтбольной площадке, обязан носить маску, специально изготовленную именно для пейнтбола.

2. Маркер (оружие). Маркер состоит из собственно маркера, баллона с газом и ёмкости для шаров.

3. Пейнтбольные шары с краской. Оболочка шара имеет желатиновую основу. Максимально допустимая скорость вылета шара — не более 91 м/с.

Увлечение

Андрей Ракевич: «Пейнтбол — альтернатива вредным привычкам и скуке»

Продолжение
Начало на стр. 1

—С какой скоростью летит шарик в игрока?

—Разрешенной максимальной скоростью выстрела во всем мире считается скорость, равная 300 футам в секунду, или около 91 м/с. На всех маркерах, которые я выдаю в прокат, скорость снижена до 265 футов в секунду, то есть до 80 м/с. Удар шаром при такой скорости чувствительный, но при этом игроку не очень больно.

—Какие непреложные правила существуют в этой игре?

—Самое главное в пейнтболе — это безопасность. Главное средство защиты игрока — специальная маска, которая предотвращает травмы лица и глаз. И если во время игры кто-то из игроков просто поднял маску, он на весь игровой день дисквалифицируется.

—Непонимание со стороны других людей Вы встречали?

—Однажды играли на стадионе в Слониме, и вдруг подбегает к нам женщина, машет руками. «Что вы тут убиваете моих детей? — кричит. — Пусть эти деньги, что я им даю, они пропьют и прокурят, но только пусть не убивают друг друга!» Когда я женщине объяснил, что происходит и в чем заключается смысл игры, она успокоилась и согласилась с тем, что лучше подростки пусть играют в пейнтбол, чем пьют и курят в подъездах.

—Сколько стоит такое удовольствие, как пейнтбол?

—Игра обойдется примерно в десять долларов. Один шарик стоит около трех центов. Их выпускают за границей, и, соответственно, покупать их приходится по рыночному курсу. Вообще, цена за игру исходит от уровня доходов людей. Цены тормозят и развитие пейтбольного движения. При большей цене и спортивную площадку можно было бы построить побыстрее. Для пропаганды здорового образа жизни и популяризации пейнтбола собираемся с товарищами регистрировать общественное молодежное объединение.

—Какие перспективы развития пейнтбола в нашем регионе?

—До того как я пришел на пейнтбольный рынок, наш регион был разобщенным в этом плане. Теперь многие стали работать по предложенной мной схеме объединения усилий и возможностей. И у нас есть результаты. Появились люди, которые заинтересовались пейнтболом, пошли в спорт, участвуют в соревнованиях. Мне интересен спортивный пейнтбол, и я хочу популяризовать и продвигать его среди слонимской молодежи, школьников. Ведь пейнтбол — это отличный повод для отказа от пагубных привычек — употребления алкоголя и курения, сильно распространенных в молодежной среде в последние годы. Эта игра укрепляет не только здоровье, но и вселяет уверенность и повышает самооценку человека, уважение со стороны друзей и коллег.

Жанна ПЛЕШКО
Фото автора

Культура

Гитарный вечер в Слониме

В Слонимской детской школе искусств состоялся творческий вечер гитарной музыки.



Владимир Захаров

Своё творчество зрителям дарил магистр искусств, лауреат международных конкурсов артист Гродненской филармонии Владимир Захаров. Вместе с ним приехали его ученики, которые со старанием подражали своему учителю.

«Наш преподаватель — добросовестный человек. Когда нужно, он похвалит, а иногда и поругает», — рассказал ученик Владимира Захарова Илья Астапович.

Екатерина ЯНУШЕВИЧ
Фото автора



Юные музыканты

Путь к Богу

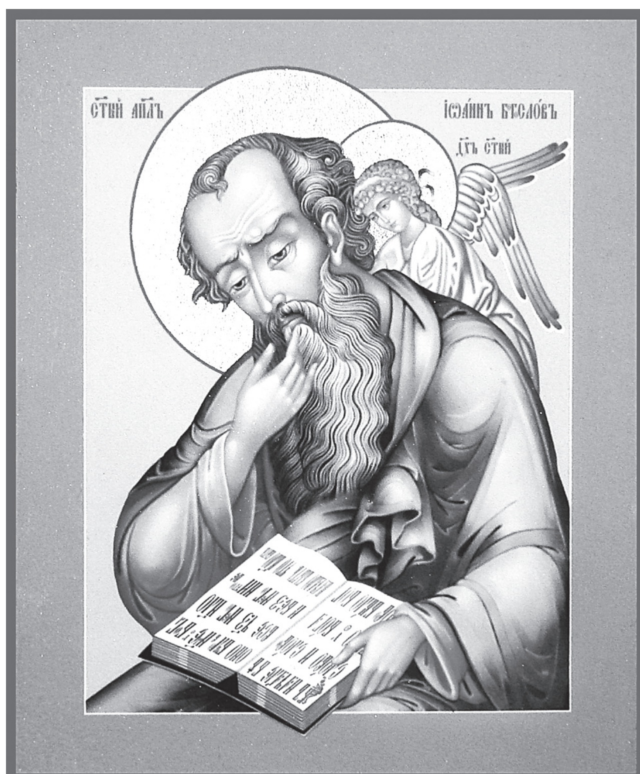
Святой апостол и евангелист Лука



Священник Павел ФРАНТИЩИК, кандидат богословия

31 октября, понедельник — день памяти святого апостола и евангелиста Луки. Евангелист Лука был родом из сирийского города Антиохии и с юных лет посвятил себя науке. Изучив иудейский закон, он научился также врачебному искусству и познакомился с греческой философией, прекрасно знал греческий и египетский языки.

Услышав о Христе, Лука прибыл в Палестину и здесь горячо воспринял спасительное учение от Самого Господа. В числе 70 учеников святой Лука был послан Господом на первую проповедь о Царствии Небесном еще при жизни Спасителя на земле (Лк. 10, 1-3). Воскресший Господь, в самый день Своего Воскресения, утешил Луку, удостоив его Своего явления и беседы, о чем с особенною подробностью и живостью сообщает нам Лука в Евангелии (Лк. 24:13-49). В день вознесения Христа на небо Лука принял с другими апостолами Святого Духа, сошедшего в виде огня, и отправился на свою родину, в Антиохию. В Антиохии Лука вступил в число сотрудников апостола Павла и сделался участником в его трудах. Он с Павлом проповедовал имя Христово не только иудеям, но и язычникам и был в Риме, как это видно из книги Деяний апостольских.



После страдальческой кончины первоверховного апостола Павла Лука проповедовал слово Божие в Италии, Далматии, Галлии и Греции. Уже в глубокой старости апостол Лука, принявший в продолжение своей жизни многие страдания за имя Христово, посетил Ливию, прошел ее всю и прибыл в Египет. Возвратясь из Египта, Лука проповедовал Евангелие в греческом городе Фивах, устроил там церкви и, излечив многих как от телесных, так и от душевных болезней, наконец, принял в этом городе мученический венец.

Предание присваивает ему написание первых икон Божией Матери. «Благодать Рождшегося от Меня и Моя милость с этими иконами да будет», — сказала Пречистая Дева, увидев иконы. Святой Лука написал также иконы святых апостолов Петра и Павла.

Евангелие написано им в 62-63 годах в Риме, под руководством апостола Павла. Святой Лука в первых стихах (1, 3) четко выразил цель своего труда: наиболее полно и в хронологической последовательности описал по порядку все, что известно христианам об Иисусе Христе и Его учении, и тем самым дал твердое историческое обоснование христианского упования (1, 4). Он тщательно исследовал факты, широко использовал устное предание Церкви и рассказы Самой Пречистой Девы Марии (2-19, 51). Святой апостол написал также книгу Деяний святых апостолов в 62-63 годах в Риме. Книга Деяний, являясь продолжением Четвероевангелия, повествует о трудах и подвигах святых апостолов после Вознесения Спасителя.

При гробе Луки, по молитвам угодника Божия, верующие получают исцеления и от многих болезней, особенно глазных. Таким образом, евангелист Лука в православной традиции считается первым иконописцем и святым-покровителем врачей и живописцев.

25.10.2011г.

Свои вопросы и пожелания читатели "Отдушины" могут адресовать кандидату богословия священнику Павлу Франтищику по адресу: **231799, г. Слоним, ул. Красноармейская, 41, с пометкой «Путь к Богу», или звоните по тел. 3-60-60, или присылайте SMS-сообщения на тел. (8-029) 133-04-21.**

Кто крепок телом, может терпеть и жару, и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства.

Эпиктет

Психология

Меняться к лучшему или оставаться собой?



Большинство людей рано или поздно сталкиваются с определенным внутренним конфликтом: с одной стороны, меняться к лучшему — это здорово, но с другой — хочется оставаться собой, не изменять себе, не терять собственной индивидуальности.

Может ли человек измениться?

В последнее время в своей практике я нередко слышу этот вопрос. Большинство людей рано или поздно сталкиваются с определенным внутренним конфликтом: с одной стороны, меняться к лучшему — это здорово, но с другой — хочется оставаться собой, не изменять себе, не терять собственной индивидуальности.

Психика человека вообще меняться не любит. Она худо-бедно приспосабливается к нашему миру и стремится сохранить себя в состоянии этой адаптированности (в т.ч. неполноценной). Многие изменения она воспринимает сначала неохотно или даже сопротивляется им. Классический пример — зависимые люди (от табака, компьютерных игр, алкоголя или другого человека). Отучить зависимого удовлетворять свои потребности выбранным им способом (курение, прием алкоголя и т.д.) очень сложно, а иногда — невозможно, особенно без его желания. Именно поэтому существует гипотеза о том, что «люди не меняются». Если бы это было действительно так, то вымерла бы психотерапия и сама профессия практического психолога, однако в настоящее время они только процветают. Почему? Да потому что гипотеза эта давно опровергнута — люди могут меняться, если только захотят. Скажу больше — некоторые способны измениться очень сильно, любой психотерапевт и ответственный клиент, посещавший терапию, не только согласится с этим, но также сможет указать, в чем именно произошли эти изменения.

Должен ли человек меняться?

Никто не обязан менять себя и даже хотеть менять себя: наличие психологических проблем — ответственность и выбор каждого. То есть каждый из нас имеет на них право. Трудность состоит лишь в том, что они делают жизнь человека гораздо менее счастливой, чем она могла бы быть. Конфликты с людьми, негативные эмоции, неадекватное поведение, неустойчивая и низкая самооценка — все это отравляет жизнь. Здоровый человек не должен, а хочет менять то, что делает его несчастным. И это не мир, в котором он живет, и не люди, которые его окружают, а он сам — своими нерешенными проблемами.

На своих консультациях я иногда встречаю людей, которые хотят стать счастливее, но не желают для этого менять что-то в себе. Каждый такой клиент полагает, что измениться должны другие — муж, дети, начальник на работе, друг и т.п. То есть он отказывается признавать тот факт, что это именно он породил свои проблемы, перекладывая всю ответственность за их возникновение на внешний мир. Кому-то такая позиция покажется весьма удобной. На самом же деле она делает человека слабым, рабом внешних обстоятельств — ведь он признает, что не может повлиять на свою судьбу и счастье в необходимой ему мере. Любое перекладывание ответственности — это возможность ничего не делать для достижения своей цели, но оно лишает нас возможности быть хозяином своей судьбы. Получается, что принятие на себя определенной ответственности за возникновение своих проблем — это сильная позиция, в которой человек может максимально определять свою судьбу и в гораздо меньшей степени зависеть от внешних обстоятельств. Разве не к этому мы все стремимся?

Как изменить себя, не изменяя себе?

Итак, мы уже поняли, что девиз «Принимайте меня таким, какой я есть!» не всегда оправдан. Иногда действительно стоит изменить что-то в себе, если это порождает определенные проблемы. Вот только как измениться и остаться при этом самим собой?

В своей практике я обнаружила интересную закономерность — чем больше проблем человеку удается решить, тем в большей мере он становится самим собой. Поясню на примере. Представьте себе, что «Я-настоящий» — это определенное ядро, с которым мы рождаемся и которое развиваем в процессе своей жизни. Однако к этому ядру, как у капусты, с годами прикрепляются слоями наши психологические проблемы (страхи, комплексы, трудности в отношениях с окружающими, сложности в управлении эмоциями, проблемы самооценки и т.д.). И это довольно сильно изменяет нашу личность (тем сильнее, чем больше проблем). Таким образом, большинство людей, по сути, не являются собой, а содержат в себе сочетание «Я-настоящий + мои проблемы».

Журнал «Наша Психология»

Новости медицины

Интернет изменяет структуру головного мозга человека

Частое пользование Всемирной Паутиной и столь популярными сегодня социальными сетями вызывает изменения структуры головного мозга человека — констатируют ученые. Удивительно, но сканирование мозга выявило, что существует прямая зависимость между количеством друзей в Facebook и размерами определенных отделов нашего мозга.

Пока неясно, являются ли эти изменения положительными или отрицательными, поскольку первый отдел, который увеличивается в связи с активным использованием Интернета — это отдел памяти, в то время как второй — это отдел, связанный с развитием аутизма. В ходе исследования, опубликованного в Журнале Королевского Сообщества Биологических Наук, было проведено трехмерное сканирование головного мозга 125 учащихся университетов.

Размеры отдельных зон головного мозга были пропорциональны как количеству друзей человека в социальных сетях, как, в общем, так и “реальных” друзей, то есть тех, с кем он действительно активно общается. “Компьютер имеет довольно сильное влияние на наш головной мозг — он развивает одни процессы и тормозит другие. Однако ранее мы не могли сказать того же самого про Интернет. Сейчас нам предстоит выяснить еще один интересный вопрос — будут ли эти изменения развиваться со временем», — отмечает доктор Киота Канаи (Ryota Kanai), один из авторов исследования. В исследовании также отмечается, что в последнее время стали развиваться многочисленные спекуляции на тему существенного вреда, который нашему мозгу наносят современные компьютерные технологии. По мнению ученых, проводивших анализ, по большей части это обычные мифы, не подкрепленные никакими фактами, поскольку на самом деле о влиянии Интернета и компьютеров на мозг известно немного — все исследования сегодня на эту тему ограничиваются лишь статистическими наблюдениями, авторы которых очень часто не учитывают многие сторонние факторы при составлении выводов.

Не исключено, что новое исследование также породит очередную гипотезу о том, что Интернет провоцирует развитие аутизма. Сами ученые говорят, что такие выводы сейчас делать более чем преждевременно, хотя бы постольку, поскольку увеличение соответствующего отдела головного мозга еще не означает того, что болезнь обязательно разовьется в будущем.

Источник: Medlinks.ru

Как курение сказывается на внешности

Все мы знаем, что курить плохо, что эта вредная привычка сказывается как на внутреннем состоянии нашего организма, так и на нашей внешности, не говоря уже о крайне неприятном запахе, который исходит от курильщиков. Ученые еще раз напоминают — если Вы заботитесь о своей внешности — бросайте курить. А в ином случае вот что Вам грозит:

• Плохой сон и мешки под глазами. Ночью организм пытается избавиться от избытка никотина, в связи с чем Вы так часто ворочаетесь, не можете подолгу заснуть и на утро не чувствуете себя отдохнувшими. На Вашем лице это проявляется в виде постоянного наличия мешков под глазами.

• Желтоватые зубы. Курение приводит к образованию на Ваших зубах желтоватого налета, а поскольку курение обычно является регулярным — избавиться от налета курильщику практически невозможно.

• Морщины и старение кожи. Курение затрудняет кровоснабжение, и поэтому наша кожа не получает столь необходимых ей для восстановления питательных элементов. В результате по общепризнанному мнению курильщики выглядят в 1,4 раза старше, нежели некурящие.

И это лишь очень краткий список того, от чего страдает Ваша внешность, если Вы курильщик.

Источник: Medlinks.ru

Страницу подготовила Анна ВОЛОДАЩУК

Быть правдивыми и честными с детьми, не скрывая от них того, что происходит в душе, есть единственное воспитание.

Л.Н. Толстой

Отдушина
26 октября 2011 года №44 (373)

ВОЙДИ В ИСТОРИЮ СВОЕГО ГОРОДА

В жизни каждого человека случаются как радостные, так и горестные события. Ведь именно из них и складывается хроника нашей жизни, которая может быть интересна не только нам, но и нашим потомкам. Поэтому давайте вместе создавать историю нашего Слонима. Если вы хотите, чтобы издание «Отдушина» написало о вашей свадьбе, рождении ребенка, известило о смерти ближнего и напечатало некролог под рубрикой "Войди в историю своего города", пишите нам по адресу:

г. Слоним, ул. Красноармейская, 41, тел.: 612-26-43, 5-09-27 (тел/факс) .

Поздравляем Андрея и Юлию!



Юлия и Андрей познакомились, общаясь по телефону. Общий знакомый дал Юле номер телефона своего друга. И она решила ему позвонить. Звонок оказался судьбоносным.

— Целую неделю мы с Юлией общались по телефону. Потом я назначил ей свидание в парке, купил цветы и пошел на встречу. В тот день Юля опоздала на целый час. Но я ее дождался, — подметил Андрей.

— После свидания Андрей приехал ко мне на выходные, с тех пор отношения у нас стали бурно развиваться. Потом он приехал в сваты и сделал мне предложение руки и сердца. Мы вместе и счастливы, — поведала о своей истории Юля.

Торжественная регистрация бракосочетания Андрея Лапко и Юлии Самонтовой состоялась 21 октября в Слонимском отделе ЗАГС. В этот день родные и близкие дарили новоиспеченным супругам самые теплые пожелания.

— Желаю Андрею и его супруге всего самого наилучшего, крепкой, дружной семьи, здоровья, счастья им и их детям, отметить золотую свадьбу в таком же настроении, как в этот радостный день, — пожелал свидетель Дмитрий.

— Желаю молодым взаимного уважения, семейного благополучия, здоровья, огромной любви и крепкой семьи, — добавила свидетельница Евгения.

Добро пожаловать, Доминика!

Наталья и Александр Кардаш стали мамой и папой. 11 октября в 17 часов 14 минут у них родилась дочь. Ее вес — 2 кг 250 г, рост — 45 см. Нарекли родители свою маленькую дочурку Доминикой.

В день выписки муж и мама Юлии пожелали Доминике расти здоровой девочкой, радовать своими успехами, здоровья и всех земных благ.

— Огромное спасибо жене за дочь. Пусть Доминика подрастает, будет всегда здоровой, веселой и послушной девочкой, — пожелал Александр дочери.

— Здоровья, счастья, расти красавицей и умницей, чтобы только удача сопутствовала внученьке, — пожелала бабушка Татьяна Николаевна.



Добро пожаловать, Илья!



У Натальи и Игоря Супрун великая радость в семье: 19 октября у них родился первенец — сын. Малыш появился на свет в 11 часов 45 минут, весом 4 кг 30 г, ростом — 53 см. Настоящего богатыря родила молодая мама.

В день выписки Игорь встречал жену в выписной комнате с роскошным букетом цветов из 19 нераскрывшихся роз. Это число является значимым для молодой семьи: 19-го сыграли свадьбу, и 19-го у них родился сын.

Родные дарили молодой маме самые теплые пожелания.

— Я очень рад за свою жену. Желаю ей здоровья, чтобы была хорошей мамой, — пожелал Игорь.

— Пусть внучок растет здоровеньким, большим, чтобы мама с папой хорошо смотрели его, — пожелала Янина Ивановна, мама Игоря.

Дедушка Александр Викторович пожелал родителям, чтобы они подарили ему еще внучку.

Мама Натальи, Анна Владимировна, присоединилась к поздравлениям и пожелала внуку здоровья, счастья, радости, быть послушным и умным мальчиком.

Страницу подготовила Анна ВОЛОДАЩУК
Фото автора

Главный редактор Виктор Владимирович ВОЛОДАЩУК

Учредитель
Виктор Владимирович ВОЛОДАЩУК

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ НА РУССКОМ И БЕЛОРУССКОМ ЯЗЫКАХ

Телефоны редакции:
МТС: 8-029-584-87-32
Velcom: 8-029-133-04-21
факс: 8 (01562) 5-09-27
звонить с 9.00 до 18.00

Для корреспонденции: 231799, г. Слоним-9, а/я 32
Адрес редакции: ул. Коссовский тракт, 37, офис 16
Юридический адрес: г. Слоним, ул. Красноармейская, 41

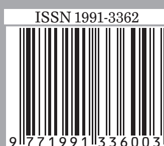
Над номером работали:
журналисты: Анна ВОЛОДАЩУК
дизайнер Дмитрий ПОТУРЕМСКИЙ
стиль-редактор Жанна ПЛЕШКО

Тираж номера **7050** экз.

Время подписания к печати по графику 25 октября 2011 года 15:00

Объем — один условный печатный лист.
Газета отпечатана в ГОУПП "Гродненская типография", Гродно, ул. Полиграфистов, 4.
индекс 230025
Заказ № 6144

Свободная цена



Регистрационное свидетельство №65 от 5 марта 2009 года выдано Мин. информации РБ. Свидетельство о госрегистрации УП "Газета Слонимская" ЮКЛ № 001845, выданное Гродненским областным исполнительным комитетом от 03.04.2003 г.